

Der Technische Fortschritt, soziale Wandel und ein schnelleres Lebenstempo stressen die Menschen. Es bleibt kaum noch Zeit zum Entspannen. Ein Gespräch mit dem Soziologen und Beschleunigungsforscher [Hartmut Rosa](#) über das andauernde Gefühl, noch etwas erledigen zu müssen. Das Gespräch führte Ulrich Schnabel von der Wochenzeitung DIE ZEIT.

DIE ZEIT: Viele Menschen fühlen sich ständig gehetzt und haben das Gefühl, die Zeit sei knapp wie ein wertvoller Rohstoff. Bilden wir uns das nur ein – oder geht uns wirklich die Zeit aus?

Hartmut Rosa: Die Zeit wird uns wirklich knapp, und zwar aus drei Gründen: Erstens nimmt die technische Beschleunigung zu, das Auto ist schneller als das Fahrrad, die E-Mail schneller als der Brief, wir produzieren immer mehr Güter und Dienstleistungen in immer kürzerer Zeit. Das verändert den sozialen Erwartungshorizont: Wir erwarten von einander auch eine höhere Reaktionsfrequenz. Dazu kommt, zweitens, der soziale Wandel. Leute wechseln ihre Arbeitsstelle in höherem Tempo als früher, ihre Lebenspartner, Wohnorte, Tageszeitungen, ihre Gewohnheiten. Wir sind ungeheuer flexibel – und finden immer weniger Verankerung in stabilen sozialen Beziehungen. Und drittens ist insgesamt eine Beschleunigung des Lebenstempos zu beobachten. Wir versuchen, mehr Dinge in kürzerer Zeit zu erledigen. Wir essen Fast Food, statt in Ruhe zu kochen, machen Multitasking auf der Arbeit, power nap statt Mittagsschlaf oder lassen die Pausen gleich ganz weg.

ZEIT: Dabei ermöglicht uns die Technik doch, Zeit zu gewinnen. Eigentlich müssten wir mehr Zeit denn je haben. Warum nicht?

Rosa: Das lässt sich gut an der elektronischen Kommunikation erklären. Früher schrieb man zum Beispiel zehn Briefe in einer Stunde, heute brauche ich für zehn E-Mails nur eine halbe. Ich habe also theoretisch eine halbe Stunde gewonnen. In der Praxis aber sieht es so aus, dass wir fünf- oder sechsmal mehr E-mails als früher Briefe verfassen. Und da das alle tun, wächst die Nachrichtenmenge zu einem gigantischen Berg. All das will auch gelesen und bearbeitet werden. Wir haben also pro Mail sehr viel weniger Reflexions- und Reaktionszeit als früher, fühlen uns deshalb ständig gehetzt.

ZEIT: Warum schreiben wir nicht einfach nur so viele E-Mails wie früher Briefe?

Rosa: Alle anderen schreiben ja auch viel mehr, und wenn wir darauf nicht reagieren, fallen wir irgendwann aus den sozialen Bezügen heraus. Wir haben uns gemeinsam Strukturen geschaffen, die das Lebenstempo immer mehr antreiben.

ZEIT: Wenn wir alle gemeinsam beschleunigen, müssten wir doch auch abbremsen können?

Rosa: Nein, dafür gibt es verschiedene Erklärungen. Eine davon lautet: Wir genießen das Tempo ja auch; Beschleunigung und Flexibilisierung vermitteln uns ein Freiheits- und Glücksgefühl. Je mehr Optionen wir haben, je mehr Erlebnisse möglich sind, umso reicher erscheint unser Leben.

ZEIT: Lautet die Gleichung also: mehr Mails, Anschlüsse, Beziehungen gleich besseres Leben?

Rosa: In der säkularisierten Gesellschaft gilt als »gutes Leben« vor allem das »reiche«, das erfüllte Leben. Wir wissen zwar, dass wir sterben müssen, aber wir versuchen vor dem Sterben noch, möglichst viel zu erleben. Die Logik lautet: Wer doppelt so schnell handelt, kann praktisch zwei Lebenspensen in einem unterbringen.

ZEIT: Aber diesen Wahnsinn muss man doch nicht mitmachen.

Rosa: Es kommt ja noch die moderne Wettbewerbslogik hinzu. Früher war die Verteilung von Privilegien, Anerkennung und Status ziemlich statisch – Adelige zum Beispiel hatten von vornherein bestimmte Rechte oder bestimmte Sozialpartner; in der modernen Gesellschaft dagegen werden Macht, Geld, Privilegien und Anerkennung frei verteilt und ständig hinterfragt: Politiker werden an Polls gemessen, Chefredakteure an Quoten, Professoren an Drittmitteln, Manager an Vierteljahresbilanzen. Selbst in Ehen und Familien hält dieses Performanzprinzip Einzug: Man prüft immer wieder, wie es »läuft« – und behält sich vor, etwas Besseres zu suchen, wenn die Bilanz nicht positiv ausfällt.

ZEIT: Und wenn dieses Prinzip überall gilt, kann der Einzelne nicht einfach sagen: Ich lass mir Zeit, ich renne da nicht mit?

Rosa: Das große Missverständnis der Beschleunigungsgesellschaft ist es, zu meinen, wir könnten souverän über unsere Zeit bestimmen. Doch wenn die ganze Gesellschaft beschleunigt, kann ich nicht einfach individuell langsamer laufen, sonst stolpere ich und falle auf die Nase.

ZEIT: Dabei sind die Läden voll von Ratgebern, die behaupten: Wer mit seiner Zeit nicht zurechtkommt, ist nur schlecht organisiert.

Rosa: Das ist genau das Missverständnis. Gegen die Beschleunigung einer ganzen Gesellschaft müssen alle individuellen Entschleunigungsstrategien fast notwendigerweise scheitern. Kaum jemand sagt, dass es ein strukturelles, gesellschaftliches Problem ist.

ZEIT: Zum Glück können wir an den Feiertagen, der Zeit zwischen den Jahren, mal ausspannen!

Rosa: Vielen fällt offenbar auch das zunehmend schwer. Man sagt: »Nun lass ich aber mal die Arbeit ruhen« – und hat trotzdem das Gefühl, die Zeit sei knapp. Denn nun drängt, was man schon lange mal tun wollte: Endlich einmal wieder mit der Familie, den Kindern, den Eltern etwas machen, die Klassenkameraden wiedersehen, zusammen essen, Hobbys pflegen, Sport treiben... Am Ende können sogar solche Termine den Charakter von Arbeit annehmen: Das muss jetzt auch noch in den Zeitplan gequetscht werden...

ZEIT: Sind wir also unfähig geworden, die Muße zu genießen?

Rosa: Das Problem ist, dass wir ständig das Gefühl haben, Zeit sei kostbar und dass sich deshalb jede Aktivität rechtfertigen müsse. Wenn ich mir vornehme, heute mal zu Hause in Ruhe ein Buch zu lesen, dann gäbe es da auch hundert andere Optionen: fernsehen, im Internet surfen, Mails checken... Das heißt: Wenn ich lese, muss ich zugleich das Gefühl haben, dies sei die nützlichste, die sinnvollste Verwendung meiner Zeit.

ZEIT: Sie meinen, ich muss es quasi vor mir selbst rechtfertigen, dass ich nun ein Buch lese?

Rosa: Natürlich läuft dieses Abwägen nicht bewusst. Es beschäftigt uns aber permanent unbewusst und bindet Denkreisourcen, das kostet Energie.

ZEIT: Wie entkommt man dem? Welche Strategien haben zum Beispiel Sie selbst?

Rosa: Es gibt nichts Schöneres, als wenn bei mir im Hochschwarzwald, wo ich wohne, der Strom ausfällt. Das passiert im Winter immer mal wieder durch Sturm oder Schneebruch. Dann kann ich nicht an den Computer, der Fernseher funktioniert nicht – und in dieser Situation ein Buch zu lesen ist etwas ganz anderes, als wenn die Welt da draußen weiter rauscht.

ZEIT: Das hieße: Um die Muße genießen zu können, muss ich mich bewusst von einer Vielzahl möglicher Optionen abschneiden?

Rosa: Deshalb gehen Menschen etwa auf eine einsame Berghütte oder drei Wochen ins Kloster, wo die Zahl möglicher Optionen extrem reduziert ist. Das nenne ich die Odysseus-Strategie: Man fesselt sich selbst, um den Sirenengesängen der unendlichen Möglichkeiten nicht zu verfallen.

ZEIT: Geht das auch im Alltag, wenn man nicht ins Kloster oder auf die Berghütte flüchten kann?

Rosa: Es hilft, sich in den Terminkalender an manchen Tagen groß einzutragen: »Nichts«. Und wenn dann jemand fragt: Wollen wir an diesem Tag etwas unternehmen?, muss man konsequent sagen: »Nein, da hab ich schon was.«

ZEIT: Klingt kurios.

Rosa: Funktioniert aber. Eine andere Methode ist es, Dinge einfach für sakrosankt zu erklären – etwa den Probentermin mit meiner Band oder das Volleyballspiel – und daran auch nicht herumzudeuteln. Also nicht zu überlegen, ob man diesen Termin mal ausfallen lässt oder ob man später hingehet. Dadurch entlastet man sich vom Druck des ständigen Entscheidenmüssens.

ZEIT: Sonst wird selbst die Erholung zum Stress?

Rosa: Dieses Phänomen wurde schon in den Siebzigern beschrieben: Je produktiver wir werden, je mehr wir pro Stunde erarbeiten, umso mehr steigt der Druck auf jene Stunden, in denen wir nicht arbeiten, weil wir nun die Erwartung haben: Jetzt muss ich aber mal wirklich gut entspannen!

ZEIT: Wie kann man Auszeiten dennoch genießen?

Rosa: Wir müssen uns wieder an die Kulturtechniken der Muße erinnern. Manchmal geschieht das durch Glück, manchmal auch durch ein Unglück, wenn etwa ein Sturm einen ganzen Bahnhof lahmlegt. Es ist ein großer Unterschied, ob man als Einzelner seinen Zug verpasst oder ob halb Deutschland zur unfreiwilligen Muße gezwungen ist – dann stellt sich nämlich schnell eine andere Stimmung ein: Keiner kann etwas dafür. Da kann es unter Umständen auf dem lahmgelegten Bahnhof plötzlich ganz nett werden.

ZEIT: Und wenn gerade kein Sturm Deutschland lahmlegt?

Rosa: Natürlich hängt eine mußevolle Haltung auch vom sozialen Kontext ab. Unter Freunden kann man sehr entspannende, inspirierende Zeiten erleben. Allerdings – und das klingt jetzt wie die Quadratur des Kreises – darf man das nicht mit Erwartungen überfrachten. Sonst kann es schnell zu Enttäuschungen kommen. Wenn man sich etwa mit Freunden zum Musizieren trifft und der eine zu spät kommt, die Geige nicht richtig gestimmt ist, das gemeinsame Stück nicht gemeistert wird...

ZEIT: ...müssen wir das aushalten lernen. Das hieße, die Mußezeit zu genießen, auch wenn einmal nichts Tolles passiert?

Rosa: Genau. Mir scheint, wir verhalten uns ein wenig wie Suchtkranke: Wir suchen immer nach dem nächsten Kick. Und wenn es uns an Feiertagen einmal gelingt, aus dem täglichen Hamsterrad der andrängenden Optionen auszusteigen, haben wir plötzlich Entzugserscheinungen. Wer 365 Tage im Jahr gewöhnt ist, immer unter Strom zu stehen – noch schnell telefonieren, kurz was im Internet checken –, legt dieses Verhalten nicht so leicht ab. Deshalb braucht Muße Zeit.

ZEIT: Muss man die Leere einfach aushalten können?

Rosa: Viele Menschen haben Angst, sich selbst ausgesetzt zu sein. Deshalb hat man diese totale Dauerstimulation – man hat überall Musik dabei, geht ins Kino, lässt sich von Werbung berieseln – auch das hat etwas von einer Sucht. Offenbar fehlt uns das Vertrauen darauf, dass in der Tiefe unserer selbst etwas ist, wenn mal nichts von außen andrängt.

ZEIT: Hängt das auch mit dem Verschwinden des Vertrauens in die Religion zusammen?

Rosa: Dass es da einen Zusammenhang gibt, glaube ich sofort. Aber es funktioniert natürlich nicht, zu sagen: Deshalb müssen wir jetzt alle glauben. Als Soziologe beschäftige ich mich gerade mit den Welthaltungen der Moderne, und ich glaube, dass es eine ganz tiefe Sehnsucht gibt, die wir besonders an den Feiertagen spüren: Wir wollen die Welt als Resonanzraum erfahren; wir sehnen uns danach zu spüren, dass es zwischen unserem Innenleben und der Welt außen, anderen Menschen, die Möglichkeit auf einen Widerhall gibt, einen Einklang, so etwas wie ein Resonanzverhältnis.

ZEIT: »Und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort« hieß das in der Romantik bei Eichendorff.

Rosa: Dieses Gefühl des Einklangs beschreibt Eichendorff sehr schön. Doch hinsichtlich der Kunst sind wir – wie bei der Religion – skeptisch geworden. Stattdessen versuchen wir, die Resonanz technisch herzustellen: durch iPod, Fernsehen oder Internet. Auch bei Facebook geht es ja vorwiegend um Resonanz, man will eine Spur hinterlassen, sucht Anerkennung.

ZEIT: Nun beschäftigen Sie sich mit solchen Zusammenhängen schon seit Jahren. Hat man denn wenigstens als Beschleunigungsforscher Muße?

Rosa: Schön wär's. Wenn das mein Qualitätsmerkmal als Beschleunigungsforscher wäre, hätte ich jämmerlich versagt. Es ist eher umgekehrt: Ich bin hervorragend geeignet, diesen

Zeitdruck zu untersuchen, weil ich heftig darunter leide. Paradoxerweise auch, weil dieses Thema der Gesellschaft so unter den Nägeln brennt. Ich werde ständig von allen möglichen Institutionen eingeladen – von Unternehmen, Kirchen, Bildungseinrichtungen, ja selbst der Bundeswehr und der Polizei.

ZEIT: Der Polizei?

Rosa: Die wollte zum Beispiel einen Tipp, wie man mit Leuten umgeht, die notorisch über rote Ampeln fahren und sich damit entschuldigen, sie hätten keine Zeit. Und die Bundeswehr wollte wissen, wie man sich angesichts einer sich ständig wandelnden Welt auf permanent wechselnde Sicherheitsbedrohungen einstellen kann.

ZEIT: Aber gehen Sie wenigstens mit dem Zeitdruck anders, reflektierter um?

Rosa: Zum einen habe ich aufgehört, das als Individualproblem zu sehen. Zum anderen bin ich sehr sensibel dafür geworden, wo Zeitzwänge herkommen und wie sie sich auswirken. Und da ist mir immer deutlicher geworden, wie sehr die Medien, die uns umgeben – E-Mail ist das Paradebeispiel –, quasi ein Eigenleben führen und unseren Umgang mit der Zeit strukturieren.

ZEIT: Ihr Umgang mit der Zeit ist zwar reflektierter geworden, das Problem aber keineswegs gelöst?

Rosa: Kann man so sagen – und das geht beileibe nicht nur mir so. Ich habe gerade ein Buch mit zwei Kollegen geschrieben: Wir sind uns alle drei vollständig bewusst, dass es eigentlich unverantwortlich ist, wie wir mit uns selbst und unseren Zeitressourcen umgehen. Jahr für Jahr und Monat für Monat schwören wir uns: Nächstes Semester muss es anders laufen. Und es läuft eben nicht anders. Aber darf ich mal rückfragen: Wie geht es denn Ihnen mit der Zeit?

ZEIT: Was denken Sie, warum ich mich gerade mit diesem Thema so beschäftige?

Rosa: Dann bin ich ja beruhigt.